

Vélo elliptique

avec mesure du rythme cardiaque

NX1080-675

Mode d'emploi

F

MODE D'EMPLOI

TABLE DES MATIÈRES

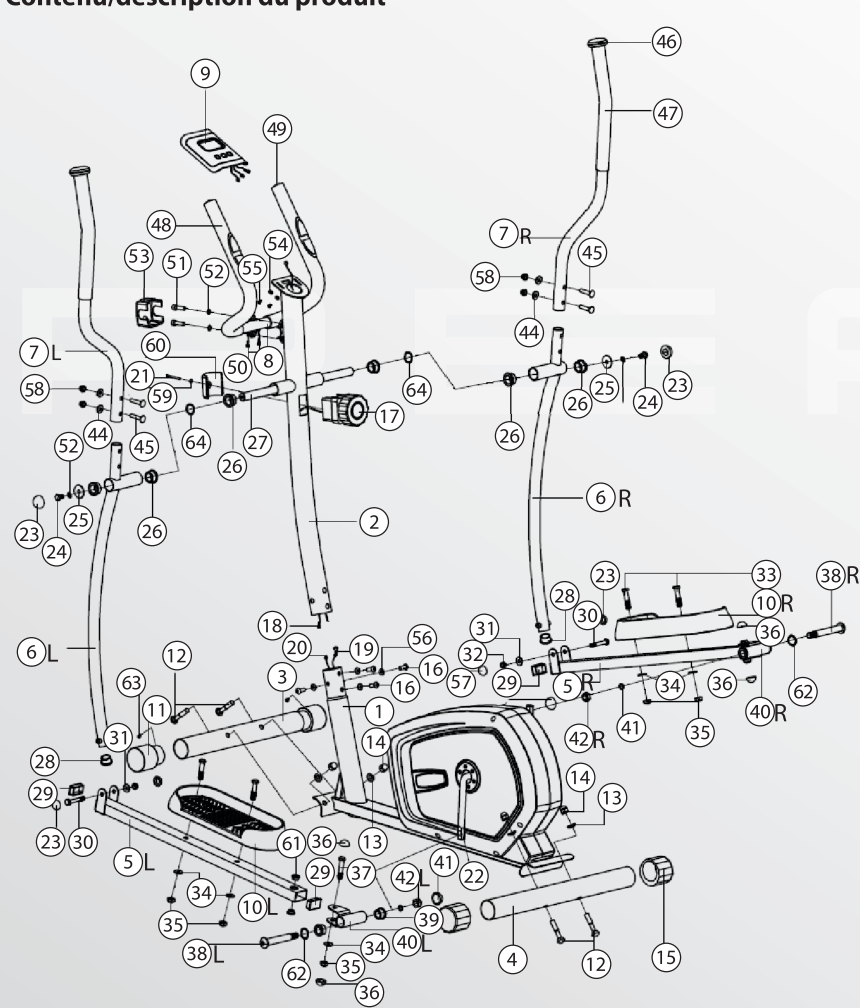
VOTRE NOUVEAU VÉLO ELLIPTIQUE

Chère cliente, cher client,

Nous vous remercions pour le choix de ce vélo elliptique. Cet appareil de fitness conçu pour un usage à domicile vous permet de travailler votre endurance et de renforcer votre musculature.

Afin d'utiliser au mieux votre nouveau produit, veuillez lire attentivement ce mode d'emploi et respecter les consignes et astuces suivantes.

Contenu/description du produit



N°	Description	Nb
1	Cadre principal	1
2	Barre de support du guidon	1
3	Barre de stabilisation avant	1
4	Barre de stabilisation arrière	1
5 L/R	Rail de la pédale (L/R)	2
6 L/R	Barre la poignée mobile (L/R)	2
7 (L/R)	Poignée mobile (L/R)	2
8	Barre d'appui	1
9	Compteur	1
10L/R	Pédale (L/R)	2
11	Embouts de protection avant	2
12	Vis de fixation M10x57	4
13	Rondelles bombées Ø 10 x 1.5x Ø 25 x R28	4
14	Écrous à tête ronde M10	4
15	Embouts de protection arrière	2
16	Vis à six pans M8 x 16	4
17	Câble de réglage de la résistance	1
18	Câble de rallonge	1

N°	Description	Nb
19	Câble de traction	1
20	Câble des capteurs	1
21	Vis à fentes en croix M5 x 45	1
22	Pédalier	1
23	Cache S14	4
24	Vis à six pans M8 x 15	2
25	Rondelles plates Ø 8,2 x Ø 32 x 2	2
26	Coquilles des coussinets de l'axe Ø 32 x 2,5	6
27	Axe principal	1
28	Embouts de protection ronds Ø 28 x 1,5	2
29	Embouts de protection carrés 40 x 25 x 1,5 mm	4
30	Vis à six pans M8 x 55	2
31	Rondelles plates D8 x 1,5	2
32	Écrous nylon M8	2

N°	Description	Nb
33	Vis à six pans M10 x 45	4
34	Rondelles plates D10 x 1,5	6
35	Écrous nylon M10	6
36	Cache S16	4
37	Vis à six pans M10 x 50	2
38L/R	Vis de serrage des pédales (L/R)	2
39	Coquilles des coussinets de l'axe Ø 24 x 20 x Ø 16,1	4
40L/R	Barres de liaison (L/R)	2
41	Rondelles-ressorts Ø 13 x B2	2
42L/R	Écrous nylon (L/R)	2
43	Cache S19	2
44	Rondelles bombées Ø 20 x D8 x 2 x R16	4
45	Vis à tête bombée M8 x 40	4
46	Embouts de protection en forme de "champignon"	2
47	Partie en mousse de la poignée mobile	2
48	Partie en mousse de l'accoudoir	2

N°	Description	Nb
49	Embouts de protection ronds Ø 25 x 1,5	2
50	Câble des capteurs de fréquence cardiaque	2
51	Vis à six pans M8 x 30	2
52	Rondelles-ressorts D8	4
53	Cache du guidon	1
54	Rondelles plates D4	2
55	Vis cruciformes M4 x 12	2
56	Rondelles bombées Ø 20 x D8,5 x R25	4
57	Cache S13	2
58	Écrous à tête ronde M8	4
59	Rondelles plates D5	1
60	Cache du câble de réglage de la résistance	1
61	Embouts métalliques Ø 14 x1 0x Ø 10,1	4
62	Rondelles ondulées D17 x 0,3	2
63	Vis à fentes en croix ST3 x 10	2
64	Rondelles ondulées Ø 20 x Ø 28 x 0,3	2

Accessoires requis non fournis : 2 piles de type AAA

CONSIGNES PRÉALABLES

Consignes de sécurité

- Ce mode d'emploi vous permet de vous familiariser avec le fonctionnement du produit. Conservez-le afin de pouvoir le consulter en cas de besoin.
- Pour connaître les conditions de garantie, veuillez contacter votre revendeur. Veuillez également tenir compte des conditions générales de vente ! Veillez à utiliser le produit uniquement comme indiqué dans la notice. Une mauvaise utilisation peut endommager le produit ou son environnement.
- Le démontage ou une modification du produit affecte sa sécurité. Attention : risque de blessures !
- Ne démontez pas l'appareil, sous peine de perdre toute garantie. Ne tentez jamais de réparer vous-même le produit !
- Manipulez le produit avec précaution. Un coup, un choc, ou une chute, même de faible hauteur, peuvent l'endommager.
- N'exposez pas le produit à l'humidité ni à une chaleur extrême.
- Ne plongez jamais le compteur dans l'eau ni dans aucun autre liquide.
- Vérifiez régulièrement que l'appareil n'est pas endommagé. N'utilisez pas l'appareil s'il est endommagé.
- Avant de commencer un programme d'entraînement, consultez un médecin pour vous assurez que votre condition physique vous permet de pratiquer ce sport sans danger. Si vous prenez des médicaments qui peuvent influer sur le rythme cardiaque, la pression sanguine ou le taux de cholestérol, demandez impérativement l'avis d'un médecin avant de commencer un programme d'entraînement.
- Pendant votre entraînement, surveillez toujours attentivement les réactions de votre corps. Un entraînement excessif ou mal effectué peut nuire à votre santé. Interrompez immédiatement l'entraînement en cas de vertige, nausée, douleurs au niveau de la poitrine ou du dos, essoufflement ou d'autres symptômes. Consultez un médecin avant de reprendre l'entraînement.
- Avant votre premier entraînement, assurez-vous que les vis et écrous de l'appareil sont solidement fixés.
- Posez l'appareil sur une surface stable et plane. N'utilisez l'appareil ni à proximité d'eau, ni en plein air.
- Positionnez l'appareil de manière à maintenir un espace suffisant de tous les côtés, afin de pouvoir l'utiliser correctement.
- N'effectuez pas votre entraînement dans l'heure qui précède ou qui suit un repas.
- Prenez le temps de vous échauffer avant chaque entraînement.
- Portez des chaussures et vêtements adaptés lors de l'entraînement. N'utilisez pas l'appareil lorsque vous portez un peignoir ou une robe : votre vêtement pourrait se coincer dans l'appareil.

- Attention ! L'appareil comporte des parties mobiles qui peuvent constituer un risque de blessures !
- Pour monter sur le vélo elliptique, tenez-vous aux poignées fixes. N'oubliez pas que le simple fait de monter sur le vélo elliptique peut suffire à le mettre en mouvement.
- L'appareil est conçu pour une utilisation par des personnes dont le poids ne dépasse pas 100 kg.
- Cet appareil n'est pas un jouet. Conservez-le hors de la portée des enfants. Surveillez les enfants pour vous assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
- Aucune garantie ne pourra être appliquée en cas de mauvaise utilisation.
- Le fabricant décline toute responsabilité en cas de dégâts matériels ou dommages (physiques ou moraux) dus à une mauvaise utilisation et/ou au non-respect des consignes de sécurité.
- Sous réserve de modification et d'erreur !



Consignes importantes concernant le traitement des déchets
Cet appareil électronique ne doit PAS être jeté dans la poubelle de déchets ménagers. Pour l'enlèvement approprié des déchets, veuillez vous adresser aux points de ramassage publics de votre municipalité.
Les détails concernant l'emplacement d'un tel point de ramassage et des éventuelles restrictions de quantité existantes par jour/mois/année, ainsi que sur des frais éventuels de collecte, sont disponibles dans votre municipalité.

Conseils importants sur les piles et leur recyclage

- Les piles ne doivent **PAS** être jetées dans la poubelle ordinaire. Chaque consommateur est aujourd'hui obligé de jeter les piles usées dans les poubelles spécialement prévues à cet effet.
- Vous pouvez déposer vos piles dans les déchetteries municipales et dans les lieux où elles sont vendues.
- Les accus délivrent parfois une tension plus faible que les piles alcalines. Dans la mesure du possible, utilisez l'appareil avec des piles alcalines plutôt que des accus.
- Maintenez les piles hors de portée des enfants.
- Les piles dont s'échappe du liquide sont dangereuses. Ne les manipulez pas sans gants adaptés.
- N'ouvrez pas les batteries/piles, ne les jetez pas au feu.
- Les piles normales ne sont pas rechargeables. Attention : risque d'explosion !
- N'utilisez que des piles du même type ensemble et remplacez-les toutes en même temps !
- Retirez les piles de l'appareil si vous ne comptez pas l'utiliser pendant un long moment.

Déclaration de conformité

La société PEARL.GmbH déclare ce produit, NX1080, conforme aux directives actuelles suivantes du Parlement Européen : 2004/108/CE, relative au rapprochement des législations des États membres concernant la compatibilité électromagnétique, et 2011/65/UE, relative à la limitation de l'utilisation de certaines substances dangereuses dans les équipements électriques et électroniques.

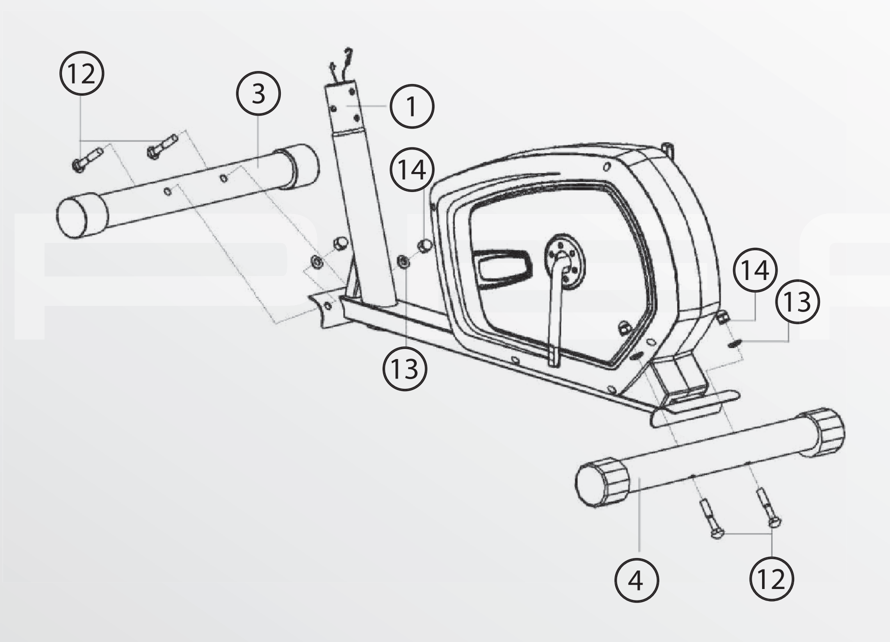
PEARL.GmbH, PEARL-Str. 1-3, D-79426 Buggingen, Allemagne

Directeur Service Qualité
Dipl.-Ing. (FH) Andreas Kurtasz
16.09.2013

MONTAGE

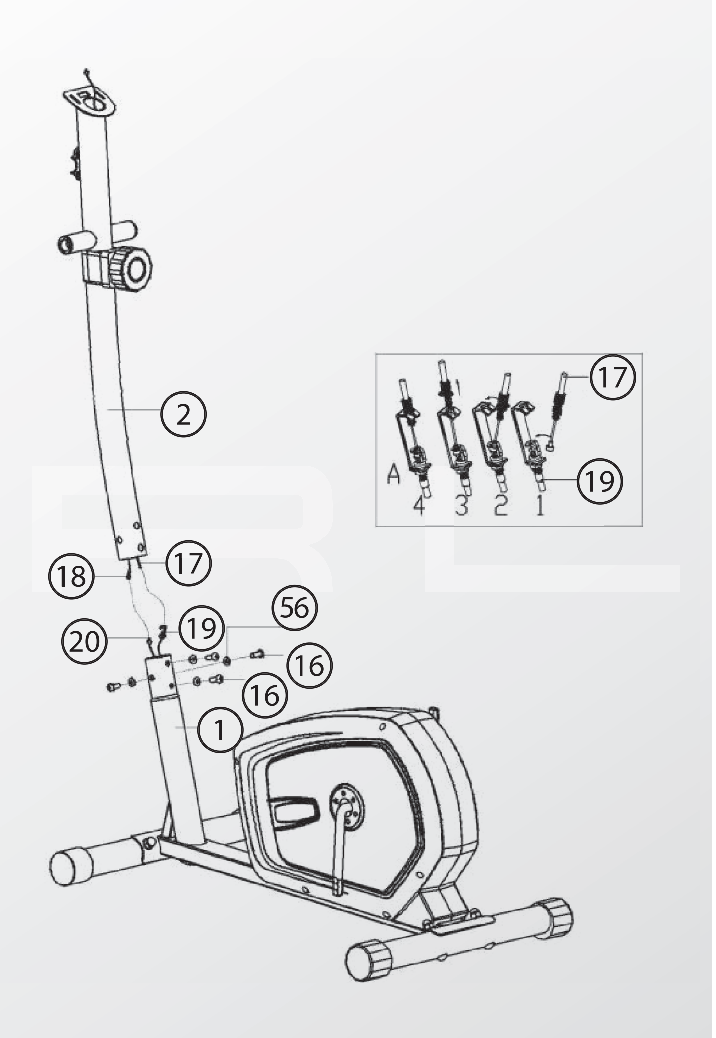
Avant de commencer le montage de l'appareil, assurez-vous qu'aucune pièce ne manque, en vous référant au tableau du paragraphe **Contenu/ Description de l'appareil**. Certains éléments sont emballés en pièces détachées, d'autres sont déjà assemblés.
Procédez au montage du vélo elliptique à 2 personnes au moins, afin de limiter le risque de blessure.

Étape 1 :
Utilisez les vis à tête bombée (12), les rondelles bombées (13) et les écrous à tête ronde (14) pour assembler la barre de stabilisation avant (3) et la barre de stabilisation arrière (4) avec le cadre principal (1).



Étape 2 :
Reliez tout d'abord le câble des capteurs (20) avec le câble de rallonge (18), puis le câble de traction (19) avec le câble de réglage de la résistance (17).

Insérez la barre de support du guidon (2) dans le tube du cadre principal (1) et fixez-la en utilisant les vis à six pans (16) et les rondelles bombées (56).



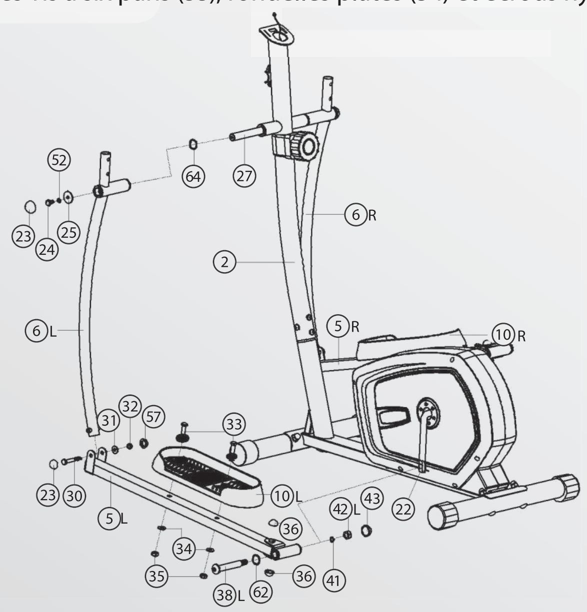
Étape 3 :
Fixez la barre de la poignée mobile gauche (6 L) à l'axe principal (27) de la barre de support du guidon (2). Pour ce faire, utilisez des vis à six pans (24), une rondelle-ressort (52), une rondelle plate (25) et une rondelle ondulée (64). À ce stade, ne serrez pas encore les vis fermement.

Reliez la barre de liaison gauche (40 L) et le rail de la pédale gauche (5 L) avec le pédalier (22). Pour ce faire, utilisez la vis de serrage de la pédale gauche (38L), une rondelle ondulée (62), une rondelle-ressort (41), et un écrou nylon (42L). Ne serrez pas encore l'écrou nylon fermement.

Reliez ensuite la barre de la poignée mobile gauche (6 L) avec le rail de la pédale gauche (5 L). Pour ce faire, utilisez des vis à six pans (30), une rondelle plate (31) et un écrou nylon (32).
Vissez fermement les deux vis à six pans (24), (30) et l'écrou nylon (42 L).
Fixez enfin les caches (23), (57), (43) sur les vis.

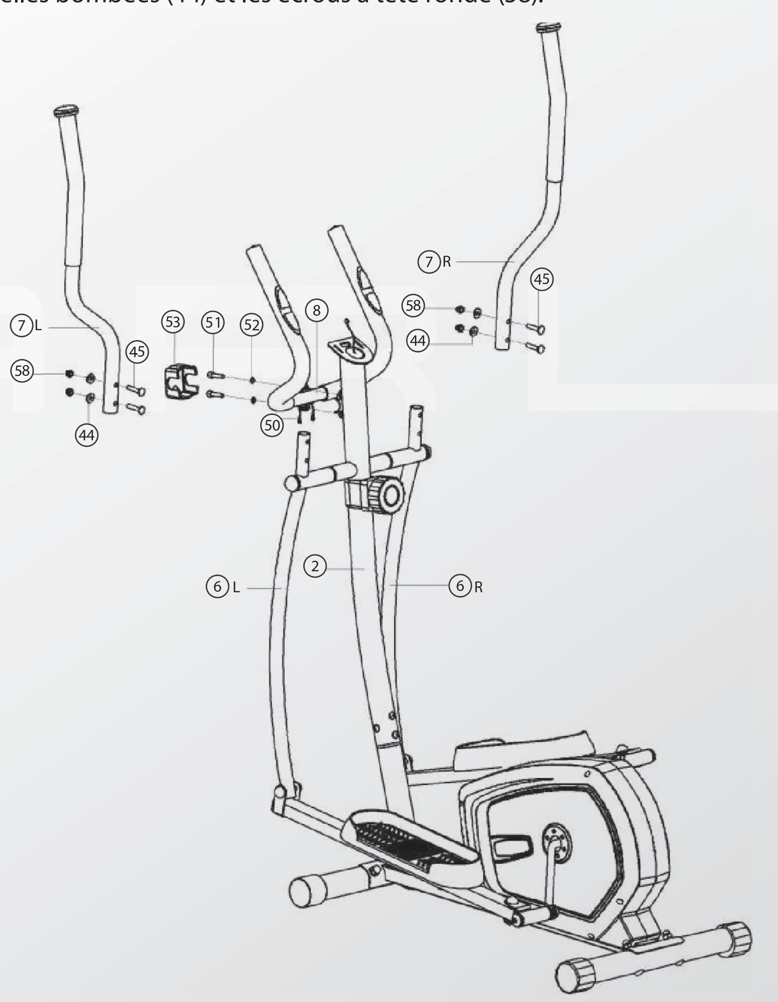
Pour relier le rail de la pédale droite (5 R) et la barre de la poignée mobile droite (6 R) avec le pédalier (22), puis la barre de support du guidon (2) sur le côté droit, procédez comme décrit précédemment.

Fixez ensuite chaque pédale (10 L/R) sur le rail correspondant (5 L/R). Pour ce faire, utilisez des vis à six pans (33), rondelles plates (34) et écrous nylon (35).

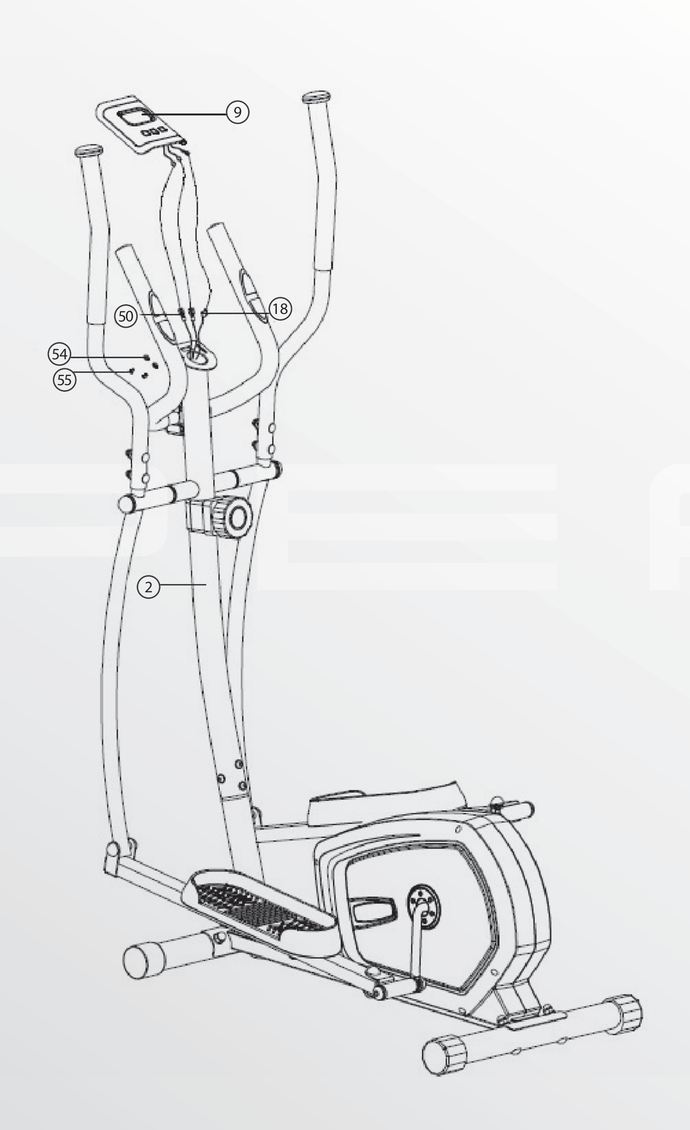


Étape 4 :
Insérez le câble des capteurs de fréquence cardiaque (50) dans l'ouverture prévue à cet effet dans la barre de support du guidon (2), puis faites-le ressortir par l'ouverture correspondante dans le support du compteur. Placez la barre d'appui (8) sur sa barre de support (2) et fixez-le à l'aide des vis à six pans (51), et des rondelles-ressorts (52). Placez ensuite le cache du guidon (53) à l'endroit prévu sur le guidon.

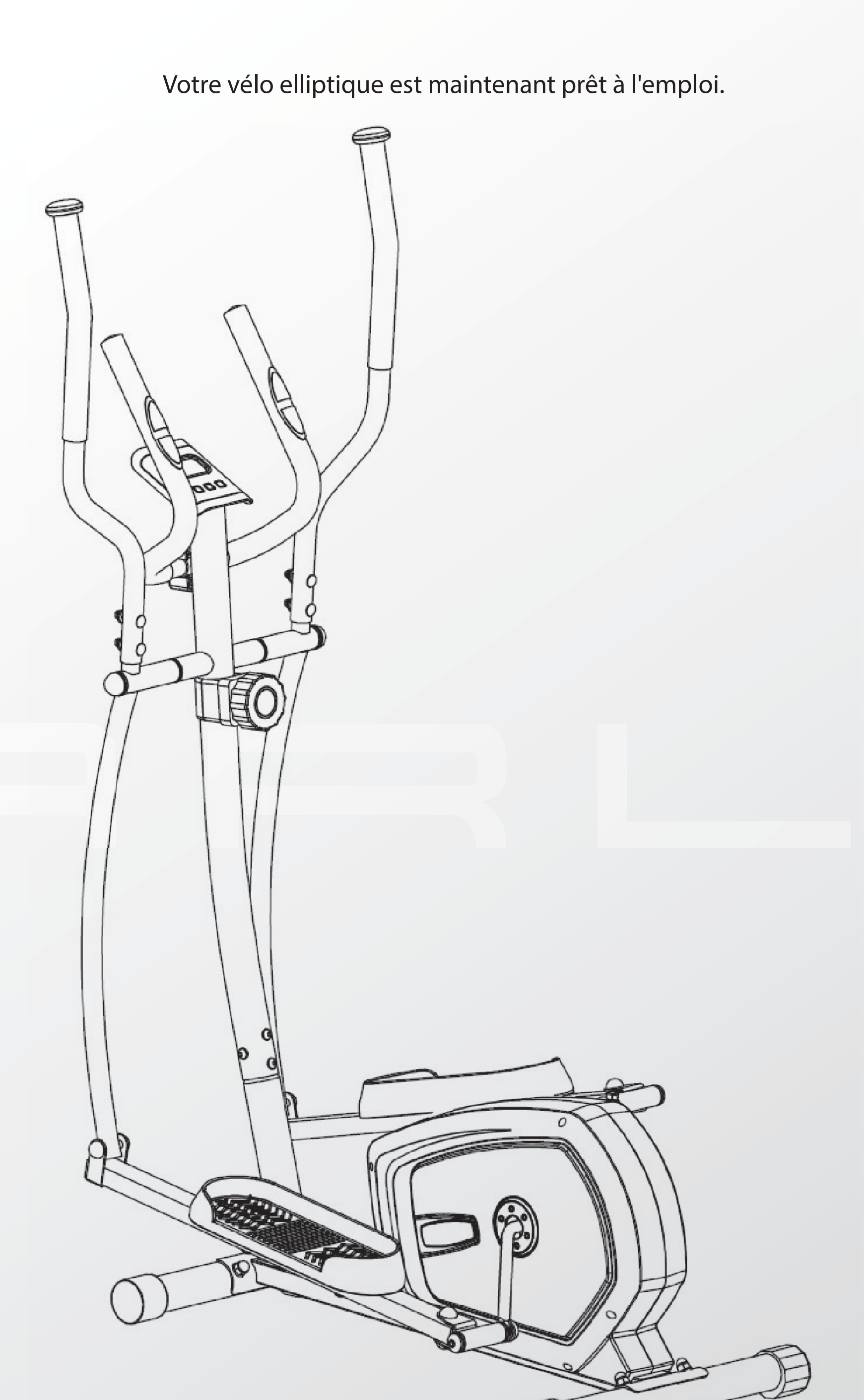
Reliez la poignée mobile gauche (7 L) avec la barre de la poignée mobile gauche (6 L). Reliez également la poignée mobile droite (7 R) avec la barre de la poignée mobile droite (6 R). Pour cela, utilisez les vis de fixation (45), les rondelles bombées (44) et les écrous à tête ronde (58).



Étape 5 :
Reliez le câble des capteurs de fréquence cardiaque (50) et le câble de rallonge (18) aux câbles correspondants sur le compteur (9). Placez ensuite le compteur (9) dans son support (30) situé sur la barre de support du guidon (2). Fixez-le à cet emplacement à l'aide des vis cruciformes (55) et des rondelles plates (54).



Votre vélo elliptique est maintenant prêt à l'emploi.



COMPTEUR

Mise en marche
Le compteur est alimenté par 2 piles de type AAA.
Ouvrez le compartiment à piles situé à l'arrière du compteur, et insérez les piles en respectant la polarité. Refermez le compartiment à piles.

Remarques à propos des piles
La durée de vie habituelle d'une pile est d'environ 1 an. Si l'affichage à l'écran n'est plus lisible ou n'apparait que partiellement, retirez les piles, et attendez 15 secondes avant d'insérer des nouvelles piles. Le remplacement des piles efface les informations enregistrées sur le compteur.

Touches de fonction
MODE : sélectionnez la fonction souhaitée en appuyant sur cette touche. Maintenez cette touche appuyée pendant 3 secondes pour réinitialiser les valeurs de la durée, de la distance et de l'énergie dépensée.

SET (si disponible) : lorsque l'appareil n'est pas en mode Défilement automatique (Scan), appuyez plusieurs fois sur cette touche pour régler les valeurs de la durée, de la distance et de l'énergie dépensée.

RESET (si disponible) : appuyez sur cette touche pour réinitialiser les valeurs de la durée, de la distance et de l'énergie dépensée.

Fonctions
SCAN : appuyez plusieurs fois sur la touche MODE, jusqu'à ce que MODE ou " ⬇SCAN" s'affiche. Le compteur affiche chacune des 5 fonctions (Durée, Vitesse, Distance, Calories dépensées et Distance totale). Chaque fonction est affichée pendant 4 secondes.

TMR (TIME) : affiche la durée de l'entraînement en cours

SPD (SPEED) : affiche la vitesse actuelle.

DST (DISTANCE) : pendant l'entraînement, affiche la distance totale parcourue.

CAL (CALORIES) : pendant l'entraînement, calcule automatiquement l'énergie dépensée.

TOTAL DIST (ODO) : affiche la distance totale parcourue (depuis l'insertion des piles).

AUTO ON/OFF : le compteur s'active automatiquement lorsque l'appareil détecte un mouvement ou que vous appuyez sur une touche. Le compteur reste activé tant que le vélo elliptique est mouvement ou que vous appuyez sur une touche. Si l'appareil ne détecte aucun mouvement pendant 8 minutes, le compteur s'éteint automatiquement.

PULSE RATE (si disponible)
Appuyez plusieurs fois sur la touche MODE, jusqu'à ce que "❤" s'affiche s‘affiche à l‘emplacement de PULSE.
Pour mesurer votre fréquence cardiaque, placez vos deux mains autour des capteurs de fréquence cardiaque (situés sur les poignées). La valeur de votre fréquence cardiaque actuelle (en battements par secondes) apparait à l'écran après 3 à 4 secondes environ.



NOTE :
Un mauvais contact avec les capteurs peut entraîner un affichage erroné pendant les 2 à 3 premières secondes ; l'appareil affiche alors une fréquence cardiaque plus élevée qu'elle ne l'est en réalité. La valeur se normalise rapidement. Il est recommandé de mesurer votre pouls manuellement lors des pauses et après la séance d'entraînement. La valeur mesurée ne constitue pas une donnée utilisable dans le cadre médical.

Spécifications

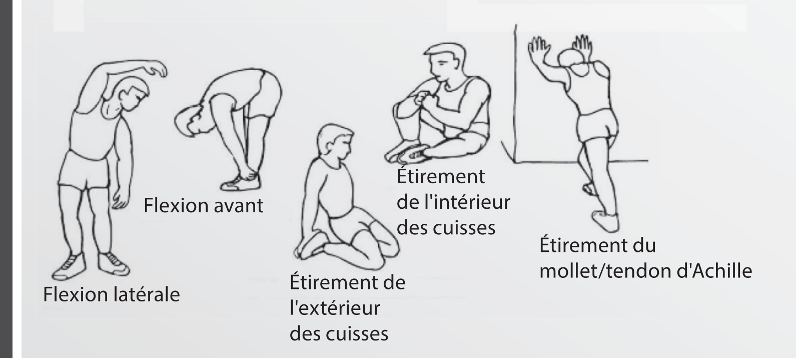
Fonctions	Défilement automatique	Affichage des valeurs pendant 4 secondes
	Durée	0:00 à 99:59
	Vitesse	Affichage jusqu'à 99,9 km/h ou mile/h (ou 1500 tours/min)
	Distance	0,00 à 99,99 kilomètre(s) ou mile(s)
	Calories dépensées	0 à 999,9 kcal
	Distance totale	0 à 9999 kilomètre(s) ou mile(s)
	Fréquence cardiaque	40 à 240 battements/minute
Type de pile		2 x AAA
Température de fonctionnement		0 °C à +40 °C (32 °F à 104 °F)
Température de stockage		-10 °C à +60 °C (14 °F à 140 °F)

ENTRAÎNEMENT

La pratique du vélo d'elliptique est bénéfique à plusieurs niveaux : elle permet d'améliorer votre condition physique, d'augmenter votre endurance et de renforcer votre musculature.
Un entraînement régulier, associé à une alimentation équilibrée, peut vous aider à perdre du poids.

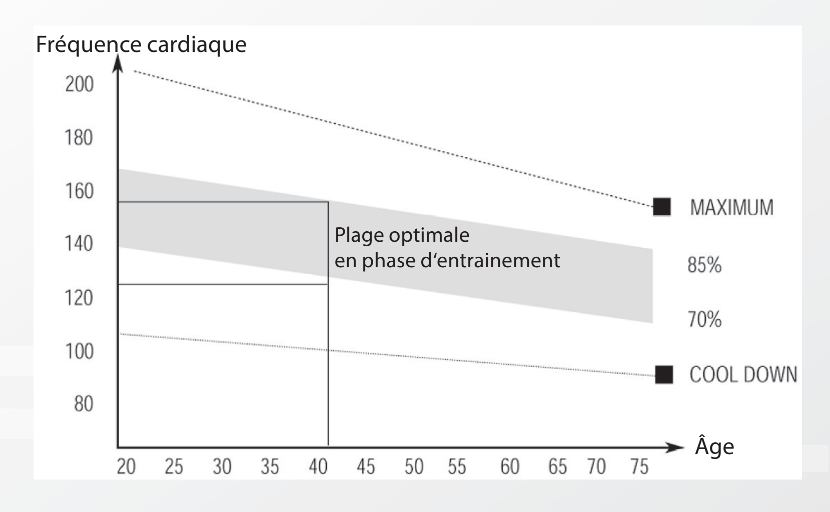
Échauffement
La phase d'échauffement permet de préparer votre corps à l'entraînement et de diminuer ainsi le risque de blessure. Consacrez au minimum 2 à 5 minutes à l'échauffement avant de passer à la phase d'entraînement. Pour vous échauffer, sélectionnez une faible résistance et utilisez le vélo à vitesse modérée.

Étirements
Pour diminuer le risque de blessure, effectuez-les étirements seulement après vous être échauffé. Il est également important d'effectuer des étirements après la phase d'entrainement.
Chaque étirement doit durer au moins 15 à 30 secondes. La phase d'étirement doit impérativement solliciter les groupes musculaires suivants : muscles des cuisses (avant, arrière, intérieur), mollets, bras, épaules et muscles latéraux du tronc.



Phase d'entraînement

La phase d'entraînement vise l'amélioration de l'endurance et le renforcement musculaire. Entraînez-vous à votre propre rythme, et veillez à respecter un rythme régulier. Lors de la phase d'entraînement, votre fréquence cardiaque doit se situer dans la plage optimale représentée en gris sur le graphique ci-après.



Phase de récupération

Après la phase d'entraînement, la phase de récupération permet au corps de revenir à l'état de repos normal ou de s'en approcher. Votre fréquence cardiaque diminue lentement, et votre respiration revient lentement à la normale.